7.012 Bravčové stehno dusené na paprike / k prívarkom / 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,09	0,15	0,13
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
múka hladká	0,20	0,20	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,13	0,13
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	66		82		103		119	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	30		40		55		65	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na kocky. Očistenú na drobno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme mäso, mletú červenú papriku, očistený prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie, rascu, soľ a dusíme do mäkka. Počas dusenia podlievame vriacou vodou. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou a 20 minút povaríme.
Príloha: zemiaky, rôzne zeleninové a strukovinové prívarky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	622	149	10,17	11,0	1,8	2,4	0,3	14,0	1,1	0,001	0,2	0,1	0,8	3,9
B	803	193	12,0	14,3	3,1	3,8	0,4	18,0	1,3	0,00	0,3	0,1	1,0	4,6

			4							1				
C	972	233	13,83	17,7	4,3	4,6	0,5	21,1	1,5	0,002	0,3	0,1	1,2	5,3
D	1141	274	15,62	21,0	5,5	5,4	0,6	25,4	1,8	0,002	0,3	0,2	1,5	5,9